

Le petit guide du Portage



keep them  close

La référence pour un portage confortable,
adapté à vos besoins et à ceux de bébé, en toute sécurité.

Chers parents, futurs parents, proches, professionnels ou simplement curieux, bienvenue dans le Petit guide du Portage.

Nous l'avons conçu comme une véritable boîte à outils dans laquelle vous pourrez venir piocher toutes les ressources qui vous parleront.

Car nous le répétons souvent, **il y a mille et une façons de porter son bébé.**

Vous faites peut-être partie des personnes qui se sentent un peu perdues face à toutes ces informations et toutes ces possibilités.

Il est vrai que le portage s'est largement démocratisé ces dernières années et de plus en plus de familles sont à la recherche d'un moyen de portage **adapté à leurs besoins, à la morphologie de leur bébé** tout en permettant au duo formé d'être **confortablement installé et en sécurité.**

C'est vraiment ce qui nous a poussé à proposer et à diffuser ce guide gratuitement au plus grand nombre.

Pour partager avec tous ceux qui ont **cette envie de porter et surtout de bien faire**, toutes nos connaissances et notre expérience pour se lancer en toute confiance.

Définition du portage physiologique, rappel des règles de sécurité, présentation des bénéfiques à porter son bébé et réponses aux principales idées reçues vous permettront d'appréhender les bases du portage.

Vous découvrirez ensuite un panorama des différents moyens de portage avec leurs caractéristiques détaillées mais aussi une version “en un coup d’œil” pour vous conforter dans votre choix.

Pour finir, vous retrouverez quelques conseils pour porter de manière confortable en toute saison ainsi que les réponses aux questions les plus fréquentes.

Ce guide a été fait avec beaucoup de soin, d’amour et de passion.

Il constitue une porte d’entrée pour vous permettre de vous familiariser avec le monde du portage.

Pour autant, **il ne pourra pas se substituer à une consultation ou un atelier avec une monitrice de portage.**

Si vous rencontrez des difficultés, que vous avez des questionnements sur la position à adopter ou les réglages à effectuer, n’hésitez pas à prendre contact avec une personne formée.

Une dernière chose pour terminer : faites-vous confiance, c’est normal de douter, c’est normal d’avoir besoin de temps, **vous êtes formidables, ne l’oubliez jamais.**



Melody

Fondatrice de Keep them close,
maman de 4 merveilleux enfants

Sommaire

Le portage physiologique	p. 5
Les règles de sécurité	p. 11
Pourquoi porter son bébé ?	p. 15
Idées reçues, réponses d'experts	p. 17
<ul style="list-style-type: none">• Le portage fait mal au dos• Le portage rend capricieux• Le portage retarde la marche• Certains bébés ne s'enroulent pas	
Les différents moyens de portage	p. 22
<ul style="list-style-type: none">• L'écharpe• Le sling• Le porte-bébé à clips• Le meh dai	
Porter en toutes saisons	p. 38
Questions fréquentes	p. 42
<ul style="list-style-type: none">• Quand commencer ?• Faut-il limiter les temps de portage ?• Jusqu'à quel âge puis-je porter mon enfant ?• Quel est le meilleur moyen de portage ?• Peut-on allaiter en portant son bébé ?• Quel porte-bébé pour faire de la randonnée ?• Je suis perdu, je ne sais pas quoi choisir, je n'y arrive pas !	

Le portage physiologique

Que ce soit à bras ou avec un moyen de portage, pour respecter le squelette de l'enfant et accompagner son développement, l'idéal est de le porter dans une position dite « physiologique ».

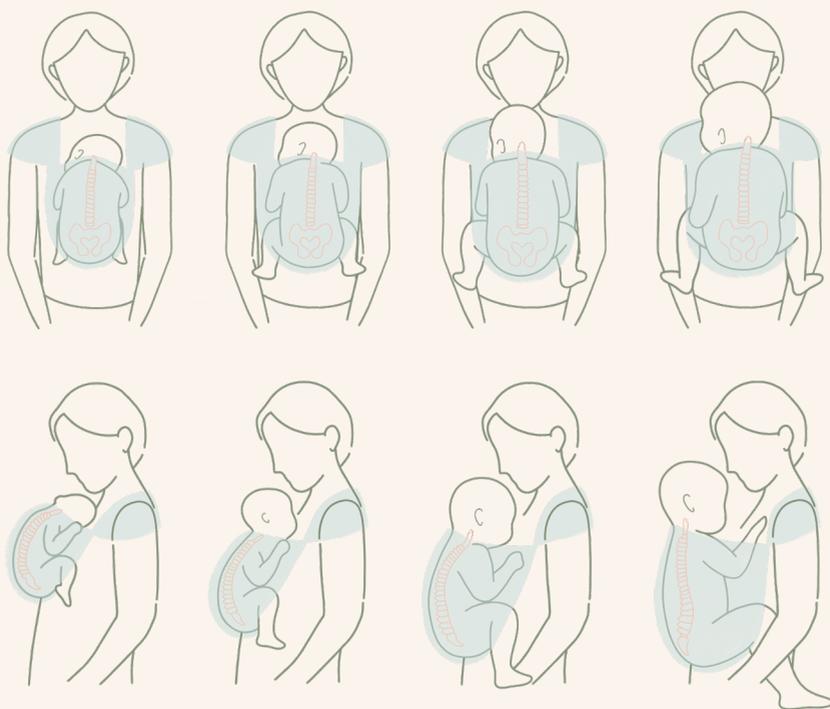
Loin des dogmes et des grandes théories, il s'agit simplement de se rapprocher au mieux d'une posture naturelle et confortable pour l'enfant.

Cette position est propre à chaque enfant et elle évolue au fur et à mesure qu'il grandit. A la naissance, la colonne vertébrale du bébé est totalement courbée (cyphose complète), elle a la forme d'un C. Ensuite, elle va progressivement se redresser au gré des acquisitions motrices de l'enfant : tenue de la tête, position assise, station debout.

Dans l'idéal, c'est le moyen de portage qui s'adapte à l'enfant, il doit simplement venir soutenir sa posture naturelle sans la modifier.



Le portage contribue à assurer un continuum de la grossesse, en regroupant et enroulant le bébé dans l'enveloppe de tissu. Il lui permet de retrouver des sensations proches de celles de la vie utérine.



Un portage qui accompagne le développement de l'enfant et respecte ses compétences, **au fur et à mesure qu'il grandit**

Pour porter son bébé de manière confortable et sécuritaire, utiliser un outil adapté est essentiel mais ce n'est pas suffisant. Une bonne installation est également indispensable.

Pour cela, il y a deux critères à respecter :

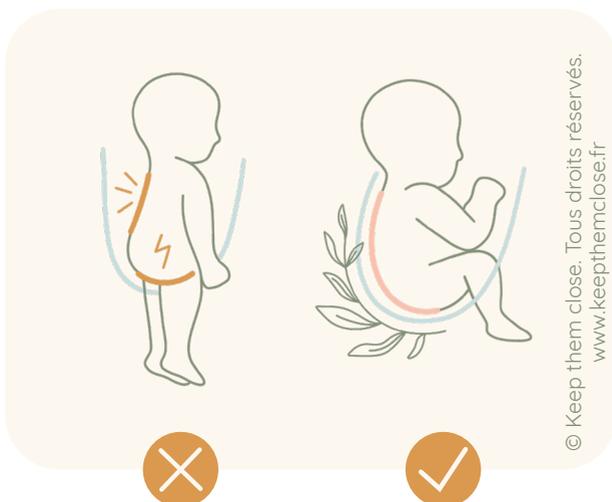
- **Le soutien de toute la base du bébé**

Cela comprend les fesses et les cuisses jusqu'aux genoux. Cela protège les hanches de l'enfant en permettant à la tête du fémur de s'emboîter de manière optimale dans la cavité de l'articulation.

- **Le bon maintien du dos**

Il doit se faire tout le long de la colonne vertébrale jusqu'à la nuque. Cela évite d'abîmer les disques intervertébraux ou de provoquer des tassements.

Ces deux éléments sont les garants de l'enroulement du bébé et plus précisément de son bassin et de sa colonne vertébrale. Concrètement, cela signifie que le moyen de portage doit aller d'un creux de genou à l'autre et monter jusqu'à la nuque.





Zoom sur l'écartement des jambes

On parle aussi d'écart de hanches. Il est vraiment propre à chaque bébé, il n'y a pas de « position nouveau-né » universelle.



- Certains bébés naissent complètement groupés : leurs pieds se rejoignent.
- D'autres sont déjà dégroupés : leurs jambes s'écartent un peu.

Après quelques semaines, tous les bébés ont généralement un petit écart de jambes. L'essentiel est de toujours respecter le stade de développement de son bébé : ne pas écarter ses jambes de manière exagérée mais également ne pas les resserrer si elles se positionnent naturellement plus écartées.

Le principe est vraiment de ne jamais forcer. Lors de l'installation, on va simplement remonter les genoux du bébé en les poussant vers le haut sans les orienter particulièrement vers l'intérieur ou l'extérieur.



Bébé à bonne hauteur, moulé sur le corps du porteur

Tête dans l'axe de la colonne vertébrale

Mains à proximité du visage

Genoux plus hauts que les fesses

Dos arrondi

Bassin basculé

Pieds dégagés et libres de toute pression

Respect de l'écartement naturel des jambes

Le moyen de portage n'est qu'un outil,
c'est l'installation qui est physiologique



Zoom sur les pieds

Les pieds sont toujours à l'extérieur du moyen de portage. On ne peut pas soutenir correctement la base si on y intègre les pieds. Mais surtout cela exerce une pression sous les pieds du bébé qui risque de se tendre en poussant dessus.

Par ailleurs, quand bébé est positionné regroupé, les genoux plus hauts que les fesses, le vêtement qu'il porte en bas va avoir tendance à remonter (comme notre pantalon lorsqu'on s'assoit).

Si bébé est en pyjama, cela peut exercer une pression au niveau de ses pieds et les tirer vers le haut. Ce n'est pas systématique, il faut simplement en avoir conscience pour rester vigilant.



Les règles de sécurité

Le portage n'est pas plus dangereux que n'importe quel outil de puériculture, à deux conditions :

- **Utiliser un outil conçu pour porter un enfant,** répondant aux normes en vigueur et en bon état.
- **Utiliser son moyen de portage correctement.**

1. Garantir la bonne oxygénation de son bébé

- **Les voies respiratoires bien dégagées**

Le bébé doit avoir le visage découvert, son nez et sa bouche visibles. Sa tête est libre de toute pression et protégée du froid ou du soleil par des vêtements adaptés (et non avec le moyen de portage).

- **Le menton décollé du thorax**

Le maintien du dos doit être précis pour éviter que bébé ne soit avachi et tassé et afin qu'il puisse déployer sa cage thoracique et respirer sans que cela ne représente un effort pour lui.

- **En position verticale face au porteur**

Lorsque le bébé est en position berceau, à l'horizontale, les risques sont importants :

- le bébé est enfoui dans le tissu et la circulation de l'air est mauvaise ;
- sa tête repose sur son thorax.

Même quand il dort, votre bébé peut rester à la verticale, il n'est pas nécessaire de « l'allonger ». Bien installé, avec un outil adapté, son dos et ses articulations sont parfaitement protégés.

Si vous allaitez ou donnez un biberon en portage, une attention particulière pour votre bébé est nécessaire. Sa tête doit rester libre et dégagée et l'installation réajustée dès qu'il a terminé.



Zoom sur la tenue de la tête

En principe, lorsque le bébé est enroulé, le dos soutenu de manière adéquate, sa tête repose naturellement contre le porteur. Il n'est donc pas nécessaire d'apporter un maintien supplémentaire. Cela pourrait entraver la bonne oxygénation du bébé et/ou limiter la mobilité de sa tête et être source de tensions.



2. Rester attentif à son bébé

- **Toujours à pied**

Le portage n'est pas fait pour nager, courir ou faire du ski. Ce n'est pas non plus compatible avec le vélo, la trottinette ou la voiture. En plus d'être dangereux, c'est interdit !

Il est également dangereux de s'allonger totalement avec son bébé en portage pour dormir.

- **Toujours vigilant**

Il est important de rester vigilant lorsqu'on cuisine, qu'on manipule de l'eau chaude, qu'on utilise des produits ménagers ou encore quand on passe les encadrements de porte. Le porteur doit faire attention à tout ce qui perturbe l'équilibre ou la vigilance : talons hauts, médicaments, alcool, excès de fatigue, etc...

D'une manière générale, il s'agit d'être attentif à son bébé : l'hydrater régulièrement, l'observer, veiller à ce qu'il soit bien, vérifier qu'il est toujours bien coloré, qu'il n'a pas trop chaud ou trop froid.





Zoom sur le bébé qui devient curieux

Lorsque l'on porte son bébé, il arrive une période où celui-ci commence à s'éveiller et à vouloir observer le monde qui l'entoure.

Ainsi, bébé se tend dans le moyen de portage, repousse le porteur avec ses mains ou encore se penche avec insistance ! On peut alors se sentir rejeté ou s'imaginer que bébé ne veut plus être porté ou que le moyen de portage n'est plus adapté.

En réalité, faire évoluer sa façon de porter est indispensable lorsque l'enfant grandit. Pour satisfaire sa curiosité et son éveil, voici quelques pistes qui fonctionnent très bien :

- Ajuster le serrage de son moyen de portage pour offrir plus d'aisance à l'enfant ;
- Installer l'enfant sur le côté ou dans le dos.

Le portage face au monde peut être envisagé dans des situations particulières. L'enroulement et le maintien du dos étant très limités dans cette position, il est préférable d'attendre que l'enfant soit en capacité de s'asseoir seul (signe de maturité de son squelette).

Et pour éviter une surstimulation psycho-sensorielle, il est important de privilégier des temps de portage relativement courts, dans des environnements calmes et familiers. Face à l'extérieur, le bébé n'a en effet aucune solution de repli contre le porteur, ni aucun lien visuel avec lui.

Pourquoi porter son bébé ?

Le porter, c'est bien plus que le transporter.
Le bébé humain est biologiquement programmé
« pour être porté, c'est un véritable besoin »
comme celui d'être nourri ou langé.

Créer du lien

Le portage stimule la production d'ocytocine de la dyade porteur-porté. Il offre à l'enfant la sécurité affective dont il a besoin pour grandir et s'épanouir.

Réduire ses pleurs

Porté, le bébé s'apaise et se sent en sécurité. Son rythme cardiaque diminue et il sécrète moins de cortisol (hormone du stress).

Prendre confiance dans son rôle de parent

La proximité avec le bébé facilite les interactions et la réponse à ses besoins. Le portage réduit les risques de dépression post-partum.

Retrouver de la mobilité

Les bras du porteur sont libérés lui permettant d'être disponible pour d'autres activités. Les déplacements en extérieur sont facilités.

Accompagner son développement

Le portage physiologique participe au développement sensorimoteur (langage, équilibre, tonus, etc.), au développement du squelette et du cerveau. Il prévient les plagiocéphalies positionnelles.

Soulager ses petits maux

La verticalité limite les reflux gênants et douloureux. La chaleur du ventre à ventre apaise les coliques et les digestions difficiles.



© Neko Slings

Favoriser son sommeil

Bercé et contenu, le bébé s'endort sereinement et il peut enchaîner les cycles plus facilement.

Réguler sa température

Le portage permet au nourrisson de dépenser moins d'énergie pour se réchauffer.

Faciliter l'allaitement

Le portage stimule la lactation. Grâce à la proximité avec le bébé, la mise au sein dès les premiers signes d'éveil est rapide et discrète.

Idees reçues

Le point de vue de professionnels de santé

1. Le portage fait mal au dos

Le moyen de portage est avant tout un outil d'ergonomie et de confort censé faciliter le quotidien avec des enfants !

Si l'on veille à ce qu'il permette un portage respectueux du squelette de l'enfant, il est également indispensable qu'il soit protecteur pour le porteur.

Lorsque le portage est douloureux ou inconfortable, les principales causes sont :

- un moyen de portage inadapté au bébé (à son gabarit, à son stade développement, à ses besoins, etc.)
- Un problème d'installation ou de réglages
- un moyen de portage qui ne convient pas au porteur (à sa morphologie, à ses habitudes, etc.)





Il faut garder en tête que lorsqu'on porte son bébé dès la naissance et régulièrement durant sa petite enfance, on se muscle au fur et à mesure qu'il grandit.

C'est finalement la chose la plus essentielle, lorsqu'on a un besoin de portage, que ce soit l'enfant ou le porteur, autant utiliser un outil adapté au lieu de porter à bras.

En effet, un portage dit « physiologique » permet de rapprocher le poids du bébé à votre corps et de diminuer les charges exercées sur le dos. Cela protège donc votre squelette et vous permet d'avoir les mains libres !

En cas de pathologies ou de situations particulières, tout cela est à adapter et à relativiser, et il est important de se référer à son médecin.

Margot Bonin,
Kinésithérapeute
Hérault (34)



@margotbonin.kine

2. Le portage rend capricieux

Le portage ne peut pas rendre l'enfant plus dépendant qu'il ne l'est déjà à la naissance. Ce qui est pris pour des caprices sont des expériences inconfortables vécues par les enfants et difficiles à comprendre pour les adultes.

Lorsqu'on porte un enfant, on lui apporte ce dont il a besoin physiologiquement et psychiquement : la fameuse contenance !

Il sait qu'il peut compter sur son entourage pour répondre suffisamment bien à ses besoins. C'est ainsi qu'il construit, notamment, sa sécurité affective ainsi qu'un modèle d'attachement secure. Cela lui permettra, par la suite, d'avoir assez foi en lui-même mais aussi dans son environnement pour oser entreprendre des actes inédits : l'exploration !

C'est la base d'une possibilité d'autonomie qui se développe sans aucune incitation à grandir ou à rester petit.

Le portage, grâce à un outil qui le facilite, permet de répondre aux besoins de chacun. C'est une des clés de l'épanouissement familial. Bernard Golse, pédopsychiatre, résume ainsi : « pour bien se détacher, l'enfant doit savoir bien s'attacher ». Il est dès lors possible de laisser tomber ses craintes : portons jusqu'à plus soif !

Natacha Butzbach,

Psychologue

Pipriac (35)



@lacuriositebienveillante

3. Le portage retarde la marche

Le portage favorise en réalité le développement psychomoteur harmonieux de l'enfant. Il lui offre des stimulations physiques et sensorielles bien différentes de celles qu'il ressent lorsqu'il est en siège-auto, en transat ou en poussette.

Le portage permet au bébé de prendre conscience de son corps, de s'adapter corporellement à son porteur, de se muscler progressivement, notamment au niveau du dos, et d'accompagner le développement de l'articulation de la hanche.

Quand il est porté, l'enfant bouge au rythme du porteur. Cela stimule son sens de l'équilibre.

En position verticale, « à hauteur d'homme », les stimuli visuels sont riches et cela permet au bébé d'appréhender le mouvement et son positionnement dans l'espace pour y être plus à l'aise par la suite. Pour autant, lorsque cela fait trop pour lui, il peut à tout moment se reposer contre le porteur et s'endormir.

L'être humain est génétiquement programmé pour marcher. Et le portage ne perturbe en rien ce processus, au contraire, il le prépare, l'accompagne et le sécurise. C'est grâce à cette sécurité acquise que l'enfant voudra instinctivement de lui même explorer son environnement par la marche.

Aline Gontier,

Psychomotricienne et monitrice de portage

Montauban (82)

4. Certains bébés ne s'enroulent pas

L'enroulement et le portage sont deux choses intimement liées puisqu'il est important de respecter la cyphose naturelle adoptée par le bébé avec une bonne installation. Mais il arrive que certains bébés n'arrivent pas à prendre ou à maintenir cette position d'enroulement.

Elle est pourtant essentielle au développement futur de l'enfant, notamment pour son rôle dans les retournements.

C'est aussi signe d'un bébé ayant une bonne mobilité de bassin et cela lui permettra d'être suffisamment à l'aise lors du ramping et du quatre-pattes.

Plusieurs facteurs peuvent influencer l'enroulement (RGO, trouble du tonus, dysplasie de hanche, etc.) mais cela se « travaille » petit à petit.

D'abord au quotidien, lors du change, dans notre façon de porter à bras, par des petits jeux au sol avec bébé, etc. mais aussi en portage. Cela peut prendre du temps, il ne faut pas hésiter à persévérer. On pourra proposer des petits exercices, tester différents nouages et moyens de portage, etc.

Ce qu'il faut retenir c'est que si votre bébé ne s'enroule pas, ce n'est pas qu'il ne veut pas mais qu'il ne peut pas pour diverses raisons et qu'il est d'autant plus important de l'accompagner grâce et par le portage.

Clémentine Luzu,

Ergothérapeute et monitrice de portage

Carhaix (29)



@bebeseveille

Les différents moyens de portage

1. L'écharpe

Il s'agit d'un tissu conçu spécifiquement pour le portage des enfants. Relativement long, il se noue de multiples façons.

Comme l'installation est sur-mesure, on peut ainsi s'adapter à toutes les morphologies, de porteurs et de portés. C'est un outil de portage symétrique qui répartit bien le poids et permet de protéger le périnée de la maman.

Le serrage précis tout le long de la colonne de l'enfant offre un maintien optimal pour bien protéger son dos. Avec des nœuds adaptés, on peut éviter tout passage de tissu entre les jambes du bébé afin de n'exercer aucune pression sur ses hanches.





Zoom sur les différents types d'écharpes

Il y a deux grandes familles d'écharpes déterminées par leur procédé de fabrication.

- Les écharpes tissées sont fabriquées sur un métier à tisser. Le tissage consiste à croiser des fils à angle droit.
- Les écharpes tricotées sont réalisées avec une tricoteuse géante. Il s'agit d'une machine munie d'aiguilles qui tricotent plusieurs fils ensemble.

Au sein des écharpes tricotées, appelées également écharpes « stretch » ou « extensibles », il faut distinguer les écharpes tricotées avec élasthane ou sans élasthane.

Le tricot est par nature extensible, lorsqu'on l'étire, la maille se distend. Mais les écharpes tricotées ne contiennent pas toutes de l'élasthane, elles peuvent être en 100 % coton. Lorsqu'un fil d'élasthane est tricoté en même temps que le fil de coton, cela assure généralement une élasticité encore plus importante.

Pourquoi cette distinction a-t-elle de l'importance ?

Certaines façons de nouer ne sont pas adaptées à tous les types d'écharpes et chaque écharpe a ses nœuds de prédilection.

Si telle écharpe ne vous convient pas ou plus, cela ne veut pas dire que le portage est terminé ou n'est pas fait pour vous, il faut peut-être simplement changer de modèle.

L'écharpe tricotée

L'écharpe tricotée s'utilise toujours avec deux, voire trois couches de matière sur le dos de bébé. C'est une question de sécurité. En effet, le poids de l'enfant ayant pour effet d'étirer la maille, une seule couche n'est pas suffisante pour bien le maintenir.

C'est une écharpe douce à effet seconde peau, elle est particulièrement appréciée pour les nourrissons à la peau fine et sensible. Peu large, elle permet d'éviter qu'il y ait trop de tissu sous les fesses de l'enfant. En revanche, cela la rend moins adaptée pour le portage dans le dos.

Lorsque l'enfant grandit, l'extensibilité intrinsèque est de moins en moins confortable. Les différentes couches de tricot représentent un bon apport de chaleur, éventuellement accentuée par la présence d'élasthanne (fibre synthétique) réputée moins respirante.



© Neobulle

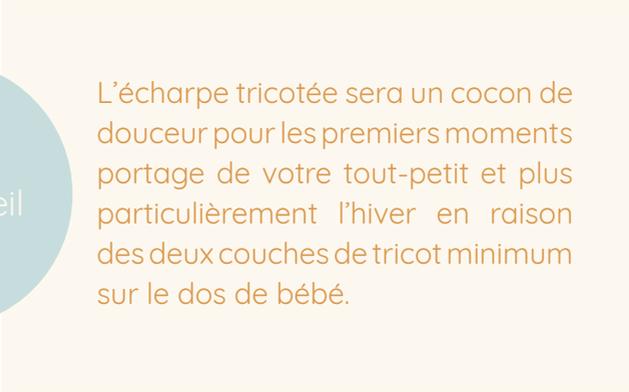
L'écharpe tricotée est donc très appréciable en hiver. Bien souvent, cela résout la problématique du manteau et de comment couvrir son bébé en portage à cette saison. Elle sera toutefois vite limitée en été.

Pour finir, l'élasthanne peut avoir un effet plus ou moins plaquant qui ne convient pas à tous les bébés.

Tous ces éléments sont d'ordre général, d'une marque à l'autre, et même au sein de la même marque, d'un modèle à l'autre, cela peut varier.



En un
coup d'oeil



L'écharpe tricotée sera un cocon de douceur pour les premiers moments portage de votre tout-petit et plus particulièrement l'hiver en raison des deux couches de tricot minimum sur le dos de bébé.



L'écharpe tissée

L'écharpe tissée est le moyen de portage le plus durable. Elle s'utilise dès la naissance et pendant de nombreuses années. Elle est toute saison et on peut porter devant, sur le côté et dans le dos.

C'est une écharpe qui semble parfois réservée aux initiés mais en réalité elle n'est pas vraiment plus compliquée que les autres moyens de portage. Au contraire, la réalisation d'un nœud avec une seule couche est souvent plus aisée car elle demande moins de manipulations.



L'écharpe tissée existe dans de nombreuses matières. Pour débuter, l'idéal sera de privilégier des modèles principalement composés de coton et ne nécessitant pas de rodage. Cela signifie que l'écharpe sera souple et douce dès le premier lavage, ce qui facilite grandement son utilisation.

En ce qui concerne l'épaisseur et le type de tissage, cela dépend des préférences de chacun. Pour un nouveau-né, la finesse est souvent de mise. Le tissu vient alors parfaitement mouler le dos de l'enfant, il n'y a pas trop de matière au creux de ses genoux et le serrage est facilité. A l'inverse, plus l'enfant grandit, plus l'épaisseur et le moelleux sont généralement recherchés.

En un
coup d'oeil

L'écharpe tissée est le moyen de portage le plus évolutif. Les possibilités sont infinies pour s'adapter à tous les âges et tous les gabarits.



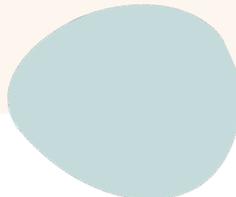
Zoom sur la taille de l'écharpe

En ce qui concerne les écharpes tricotées, elles font généralement autour de 5m. Comme elles sont vendues pour être utilisées avec trois couches de tissu sur le dos de l'enfant, il faut nécessairement une longueur conséquente.

Pour les écharpes tissées, il y a plus de possibilités. La taille standard est entre 4m50 et 4m70 selon les marques. On parle aussi de taille 6. C'est la taille que l'on trouve le plus facilement, que ce soit en neuf ou en occasion. Elle sera généralement adaptée pour les porteurs dont la taille de vêtements se situe entre 36 et 42 pour pouvoir faire tous les nœuds en portage ventral notamment.

Une écharpe trop longue peut être difficile à manipuler et, à la fin du nouage, il y aura du tissu en trop qui pourra être encombrant. Une écharpe courte supposera de faire des finitions un peu plus techniques et un serrage précis sera d'autant plus important pour ne pas manquer de tissu.

Le principal critère pour choisir une taille d'écharpe est le gabarit du porteur mais on peut aussi prendre en compte celui de l'enfant et le type de nœud que l'on souhaite réaliser.



Le sling

Le sling est une écharpe courte cousue à deux anneaux. Comme l'écharpe classique, il peut être tricoté ou tissé et l'on retrouve les mêmes spécificités si ce n'est que le sling tricoté est adapté au portage en simple couche.



© Neko Slings

C'est un moyen de portage asymétrique et sans noeud : il s'installe sur une épaule qui supportera le poids du bébé. Avec un tout-petit ce n'est généralement pas gênant. Même si l'écharpe sera toujours plus confortable puisqu'elle permet de mieux répartir le poids, surtout si on est sensible au niveau du dos.

Pour autant le sling sera un super allié dans de nombreuses situations, y compris quand bébé grandit et devient plus lourd. Son intérêt majeur est qu'il s'installe très rapidement avec peu de manipulations et sans tissu qui traîne par terre.

Il sera très utile en portage d'appoint, lorsqu'il faut dégainer quelque chose en quelques secondes : quand bébé se réveille de la sieste et qu'il y a le repas à surveiller ou encore après une mauvaise chute pour le consoler, etc.

Mais aussi pour tous les portages de courte durée : pour déposer les grands à l'école, pour faire une course rapide, pour aller de sa voiture à la salle d'attente du médecin, pour les bambins qui marchent et veulent sans cesse monter/descendre, etc.

Le sling est relativement compact et il se glisse facilement au fond d'un sac. Il peut aussi se tenir toujours prêt sur un coin de canapé ou dans la boîte à gants de la voiture.

Il est également très pratique pour allaiter rapidement et discrètement. Sans libérer les deux mains, il permet au moins de retrouver un peu de mobilité.



En un
coup d'oeil

Le sling sera votre meilleur allié pour les portages d'appoint et de courte durée et même un peu plus lorsque bébé n'est pas encore très lourd.

2. Les systèmes préformés

Il existe d'autres systèmes, avec pas ou peu de nœuds, où la poche pour installer l'enfant est déjà « préformée ».

Cette poche, aussi appelée « tablier », peut avoir des dimensions fixes ou être réglable, ce qui permet de suivre la croissance de l'enfant et ainsi de rendre le produit plus évolutif.

Il existe des préformés de différentes tailles, il faut donc choisir en fonction du gabarit de son enfant. Il est difficilement possible d'utiliser le même système de 0 à 4 ans.



Zoom sur les étiquettes

Les limites de poids fournies par le fabricant ne sont pas des repères pertinents pour déterminer combien de temps vous allez pouvoir utiliser votre moyen de portage.

Elles répondent simplement à des exigences légales et de mise en conformité. Pour la limite haute plus particulièrement, il faudra bien souvent changer de porte-bébé avant de l'avoir atteinte.

Concrètement, pour le poids indiqué, cela signifie que le produit a été testé en terme de résistance mais pas qu'il offrira un portage confortable et sécuritaire.



Le porte-bébé à clips

Le porte-bébé à clips se compose d'un tablier, de deux bretelles et d'une ceinture à clip. Il permet de porter devant ou dans le dos et parfois même sur la hanche.

C'est un système vraiment rapide à installer et plutôt simple. Il est particulièrement apprécié pour les bambins qui montent et descendent régulièrement ou encore pour se lancer en portage dos.



© Love & Carry

Lorsqu'il est en tissu d'écharpe, il permet un portage vraiment respirant qui ne tient pas trop chaud.

Aujourd'hui, il existe de nombreux modèles et des petits nouveaux font régulièrement leur apparition sur le marché. Il y a au moins autant de porte-bébés que de marques différentes et ils ont tous leur propre conception et leur propre fonctionnement.

Essayer avant d'acheter et se faire accompagner dans le choix est presque indispensable !

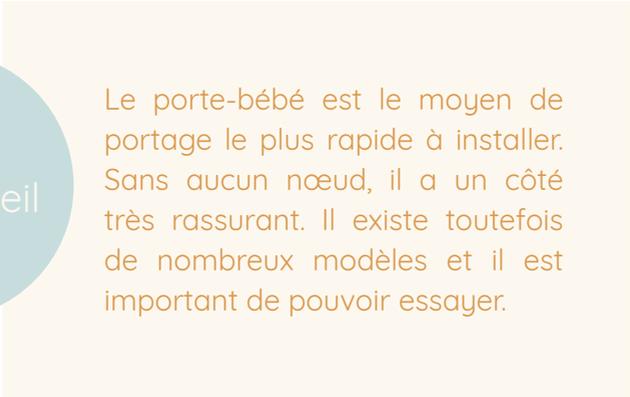
Un porte-bébé c'est vraiment comme une chaussure, il y a plein de tailles et chaque porteur est différent. Ce qui va à votre voisin ne vous conviendra pas forcément à vous ou à votre bébé.

A la différence de la chaussure où vous n'enfilez que votre propre pied, le porte-bébé doit convenir à deux personnes : le porteur et le porté. Et si les deux parents portent, ça fait une personne supplémentaire !

Certains modèles conviennent à 80 % des gens mais il faut garder en tête qu'il y a toujours une marge d'erreur.



En un
coup d'oeil



Le porte-bébé est le moyen de portage le plus rapide à installer. Sans aucun nœud, il a un côté très rassurant. Il existe toutefois de nombreux modèles et il est important de pouvoir essayer.

Le meh dai

Le meh dai est un porte-bébé d'inspiration asiatique. Il se compose d'un rectangle de tissu en guise de tablier et de 4 pans à nouer fixés à ses extrémités : deux pans pour les bretelles et deux pans plus courts pour la ceinture.

Il existe aussi des modèles dits « hybrides » composés d'une ceinture à clip et de deux pans à nouer.

Le meh dai, aussi appelé « meitai », est un moyen de portage intermédiaire intéressant. Il permet de porter en ventral, sur la hanche et dans le dos de différentes manières.



© Huggyberry

Il offre un portage assez aéré souvent moins couvrant pour le porteur que l'écharpe. C'est un système vraiment agréable, notamment grâce au croisement des pans dans le dos qui répartit bien le poids.

Il n'y a pas de sangle de longueur fixe comme pour le porte-bébé à clips, l'installation se fait sur-mesure, ce qui permet de s'adapter à de nombreuses morphologies.

Les bretelles peuvent être déployables et/ou rembourrées.

- Les pans déployables permettent d'apporter plus de soutenance quand l'enfant grandit mais aussi d'agrandir le tablier en largeur lorsqu'il devient juste.
- Les pans rembourrés améliorent généralement le confort et limitent l'effet cisailant au niveau de la nuque lorsque la bretelle n'est pas très large.
- Les pans mixtes combinent rembourrage en mousse et tissu déployable.



En un
coup d'oeil



Le meh dai combine les sensations de l'écharpe avec la rapidité d'installation du porte-bébé à clips et il permet de passer aisément d'un porteur à un autre de gabarit différent.



Aller
plus loin

Choisir un préformé adapté « dès la naissance »

On a longtemps dit que l'écharpe est le moyen de portage le plus adapté pour un nourrisson et que les systèmes préformés sont utilisables uniquement avec des enfants plus grands.

En effet, avec l'écharpe on peut réaliser une installation sur-mesure, afin de respecter parfaitement la physiologie du bébé, notamment en assurant un maintien optimal de sa colonne vertébrale avec un serrage précis, dès lors que son utilisation est maîtrisée.

Mais il y a plein de bonnes raisons de vouloir un porte-bébé : le sentiment de sécurité qu'il procure, un besoin de rapidité, des difficultés à nouer l'écharpe, un handicap particulier, une envie d'un système complémentaire, etc.

C'est pour toutes ces raisons que le marché du portage a beaucoup évolué ces dernières années, afin de répondre aux besoins des parents.

De ce fait, aujourd'hui il existe de nombreux systèmes préformés qui permettent également un portage respectueux du squelette et du développement de l'enfant, même nouveau-né. L'essentiel sera de choisir avec soin un outil adapté.

Dans cette démarche, vous pourrez notamment veiller à ce que le préformé possède :

- **Un tablier suffisamment petit**

Il pourra ainsi s'arrêter à la nuque du bébé pour bien dégager son visage et au creux de ses genoux sans forcer l'écartement de ses jambes.

- **Un tablier suffisamment souple**

Idéalement en tissu d'écharpe, il s'ajustera mieux sur le dos de l'enfant et permettra un meilleur enroulement.

- **La fixation des bretelles à la ceinture ventrale**

Cet élément ne concerne que les porte-bébés à clips. Il accompagne l'enroulement du bébé en évitant toute pression sur son dos et permet de libérer le ventre du porteur afin de protéger son périnée.

La fixation des bretelles au tablier présente toutefois de l'intérêt quand l'enfant grandit, les modèles permettant les deux seront donc généralement plus évolutifs.



Le principal sera de rester à l'écoute de son corps et attentif à son bébé. Certains préformés pourront sembler remplir tous ces critères mais une fois l'enfant installé dedans cela ne sera pas satisfaisant, notamment au regard des exigences de sécurité.



Zoom sur d'autres systèmes

- **Les réducteurs et coussins nouveau-né**



Les réducteurs et coussins nouveau-né offrent rarement un portage physiologique et sécuritaire.

Le bébé est généralement assis sur ses pieds et le maintien du dos est trop approximatif, mais surtout ils ne permettent pas de bien dégager les voies respiratoires.

- **Les systèmes « simples et sans nœud »**

Les systèmes sans nœud ni réglage semblent faciles d'utilisation et c'est souvent pour cette raison qu'ils séduisent les parents. En pratique, ils sont souvent utilisés de façon inadaptée, voire dangereuse.

Pour réaliser une installation satisfaisante, il sera préférable de se faire accompagner et au final ce ne sera pas forcément plus facile qu'une écharpe classique.



Porter en toutes saisons

Les grands principes

- **Le portage a une fonction thermorégulatrice**

Quand on porte, on se tient chaud et on aide notamment bébé à réguler sa température. Un bébé se réchauffe toujours plus facilement contre quelqu'un que tout seul dans sa poussette ou dans son lit.

Par conséquent, on se couvre souvent moins en portage, ainsi que son bébé.

- **Des vêtements souples et fins**

Bébé sera plus à l'aise si les vêtements lui permettent de bien s'enrouler, sans créer des plis désagréables ou venir comprimer son estomac.

Plus il y a d'épaisseurs de vêtements en dessous du moyen de portage, plus il est difficile de bien l'ajuster et de respecter la physiologie du bébé.

Le moyen de portage équivaut à un vêtement et lorsqu'il s'agit d'une écharpe une couche de tissu est égale à un vêtement.

- **Protéger les extrémités**

La tête et les pieds étant toujours libres et dégagés, il est important de bien les couvrir avec des vêtements adaptés en fonction de la température.

En été, il faut notamment se méfier des coups de soleil sur les pieds.

- **Rester vigilant**

Il y a plusieurs signes qui peuvent indiquer que bébé a trop chaud ou au contraire qu'il a du mal à se réchauffer : extrémités froides, lèvres bleues, s'il est agité, s'il transpire, s'il dort beaucoup et semble s'être mis en veille, etc.

Quand il fait chaud



On peut tout à fait continuer de porter quand la température grimpe, il suffit d'avoir les bonnes informations et les bons outils. Il faut tenir compte de l'apport de chaleur lié au moyen de portage et penser à découvrir son bébé.

Certains parents choisissent de laisser leur bébé en couche tandis que d'autres préfèrent un body en coton pour absorber la transpiration. Il est aussi possible de glisser un linge fin entre soi et bébé.

Si on utilise un body, il est important de le changer régulièrement s'il est mouillé quand on sort son bébé de l'écharpe.

En écharpe tissée, on préfère utiliser des nouages simple couche. En ce qui concerne les écharpes tricotées, c'est généralement aux premières chaleurs qu'elles montrent leurs limites.



Zoom sur les écharpes en maille très aérée



Ce sont des produits spécialement conçus pour aller dans l'eau. Pas pour nager mais pour tremper ses pieds, accompagner ses aînés dans le bain ou simplement faire découvrir la mer ou la piscine à son tout petit de manière rassurante et confortable.

L'essentiel étant de rester vigilant quant au risque de chute et d'immersion. L'avantage de ce système est qu'il sèche vite et n'est pas abîmé par le sel ou le chlore.

En revanche, il est plutôt limité en portage « à sec ». Peu confortable et souvent glissant, on lui préfère généralement un sling tissé.

Quand il fait froid

De manière générale, il est préférable de se couvrir par dessus et non par dessous le moyen de portage. Ainsi, on peut à tout moment retirer des épaisseurs si l'on change d'environnement ou simplement si on a trop chaud.

Tant que l'on porte devant, il est relativement simple de s'habiller parce que l'on peut enfiler son manteau habituel après avoir installé son bébé. Généralement, le manteau couvre les côtés du bébé et parfois on arrive même à le fermer un peu.

Il est important de définir ses besoins vestimentaires en fonction du lieu, du type de sortie et de sa durée. On ne va pas se couvrir de la même manière lorsque l'on va de sa voiture à la salle d'attente du médecin et lorsque l'on va se balader plus d'une heure en extérieur.

Pour tous les petits trajets où finalement on reste peu de temps dans le froid, le moyen de portage est généralement suffisant (en n'oubliant pas de couvrir les extrémités). Lorsque ce n'est pas le cas, voici ce qu'il est possible de faire :

- **Utiliser son écharpe** pour rajouter des couches.
- **Coincer un petit plaid** par dessus son moyen de portage (en veillant à ne pas couvrir le visage de bébé) : dans les bretelles du porte-bébé ou dans les pans de l'écharpe ou du sling.

Il existe également des vêtements de portage spécialement conçus pour la saison froide : couvertures de portage, inserts, sweats et manteaux.

Ils viennent se positionner par dessus le moyen de portage pour couvrir le porteur et le porté ou juste le bébé.

Questions frequentes

Quand commencer ?

Avec un outil adapté, on peut porter son bébé dès la naissance (même s'il est de petit poids). C'est généralement plus facile de débiter avec un nouveau-né qui dort beaucoup et ne bouge pas trop !

Faut-il limiter les temps de portage ?

Quand on porte de manière physiologique, on peut le faire autant que nécessaire. Il n'y a pas de risque pour l'enfant puisqu'on respecte son développement et ses capacités.

On va bien sûr rester toujours attentif à son bébé, varier les points d'appui de temps en temps et réajuster son installation si besoin.

Jusqu'à quel âge puis-je porter mon enfant ?

Il n'y a pas d'âge maximal au-delà duquel le portage n'est plus possible. La seule vraie limite c'est vous et votre enfant. Tant que l'envie/le besoin de portage est là, c'est possible.

Il sera toutefois nécessaire de faire évoluer votre moyen de portage avec la croissance de votre enfant, comme vous le feriez avec son siège-auto ou ses vêtements. Il existe aujourd'hui des porte-bébés physiologiques permettant de porter des enfants de 6/7 ans !

Quel est le meilleur moyen de portage ?

Le meilleur moyen de portage c'est celui qui vous convient à vous et à votre bébé.

Il est fort probable que votre moyen de portage préféré évolue dans le temps, voire même que vous ayez plusieurs moyens de portage fétiches au même moment. Chaque système est complémentaire et présente de l'intérêt selon les situations.



© Love & Carry

Peut-on allaiter en portant son bébé ?

Il est tout à fait possible d'allaiter son bébé avec son moyen de portage. La technique principale consiste à desserrer son installation pour descendre bébé à bonne hauteur. Lorsqu'il est petit, on peut préférer l'installer plus à l'horizontale en soutenant sa tête avec sa main ou son bras. Sans permettre une « tétée mains-libres », cela offre un soutien appréciable dans certaines situations !

Quel porte-bébé pour faire de la randonnée ?



© MoniLu

Pour faire de la randonnée, utiliser un moyen de portage adapté est essentiel pour bien amortir les secousses liées à une marche active en extérieur et protéger le corps du porteur qui réalise un effort supplémentaire. Tout moyen de portage qui convient à votre enfant et avec lequel vous êtes confortable est donc par définition parfait pour de la randonnée.

On privilégiera toutefois un portage dans le dos afin d'assurer une bonne visibilité de ses pieds.

En ce qui concerne les systèmes vendus explicitement pour cet usage, ils n'offrent généralement pas un maintien optimal du dos de l'enfant.

Je suis perdu, je ne sais pas quoi choisir,
je n'y arrive pas !

Voilà plusieurs problématiques pour lesquelles l'accompagnement prend tout son sens. Appréhender les bons gestes, prendre confiance dans votre pratique, toucher les matières, essayer différents systèmes, trouver celui que vous préférez, celui qui convient le mieux à votre bébé, autant de choses qu'il n'est possible de faire qu'à l'occasion d'une consultation avec une monitrice de portage.

Prêt à vous lancer ?

Après avoir parcouru le Petit guide du Portage, vous avez envie d'aller plus loin ?

C'est une excellente nouvelle et grâce à Keep them close, **la plateforme de référence en France pour le portage physiologique**, vous n'avez plus qu'à vous laisser... porter !

Choisir Keep them close, c'est l'assurance de trouver le moyen de portage qui vous correspond vraiment.

Achat neuf ou d'occasion, vous trouverez forcément votre bonheur parmi nos **plus de 1000 références qui ont déjà conquis 4000 familles** en 3 ans.

Et grâce à la location, **fini le stress de se tromper**. Vous pouvez tester votre moyen de portage en conditions réelles avant de passer à l'achat si vous souhaitez le conserver. Vous bénéficierez même d'une remise !

Quelle que soit la formule choisie (achat ou location) vous serez guidés tout au long de votre parcours grâce aux nombreuses informations mentionnées sur notre site avec la possibilité, à chaque étape, de réaliser une consultation avec nos monitrices de portage.

Vous l'aurez compris, l'accompagnement fait partie de notre ADN.

Alors pour permettre à toujours plus de familles de se lancer en toute confiance **nous formons chaque année des centaines de professionnels** qui les côtoient au quotidien.

Des professionnels de santé, de la petite enfance et de la périnatalité et des monitrices de portage qui pourront à leur tour, avoir toutes les clés pour **guider les parents vers un portage physiologique et adapté aux besoins des familles d'aujourd'hui**.

Toutes les clés pour porter confortablement et en sécurité, en respectant le développement de bébé

Ecrit par Mélody Pigot,
Consultante en portage et Fondatrice de Keep them close,
Formatrice LBDC formations

Mis en page et illustré par Eva Kyrcek, Auburn Studio



keep them close

La version numérique de ce livret est disponible en
téléchargement gratuit sur www.keepthemclose.fr

Vous êtes professionnel de santé ou de la petite enfance,
vous travaillez au contact des familles et des bébés ?
Recevez gratuitement votre exemplaire papier en écrivant à
contact@keepthemclose.fr

Suivez nos
aventures



Découvrez
notre site

Photographies issues du projet Liens Tissés,
exposition itinérante de sensibilisation au portage par Marion Ziadé
(instagram : @marionziade), Photographe sur Bordeaux